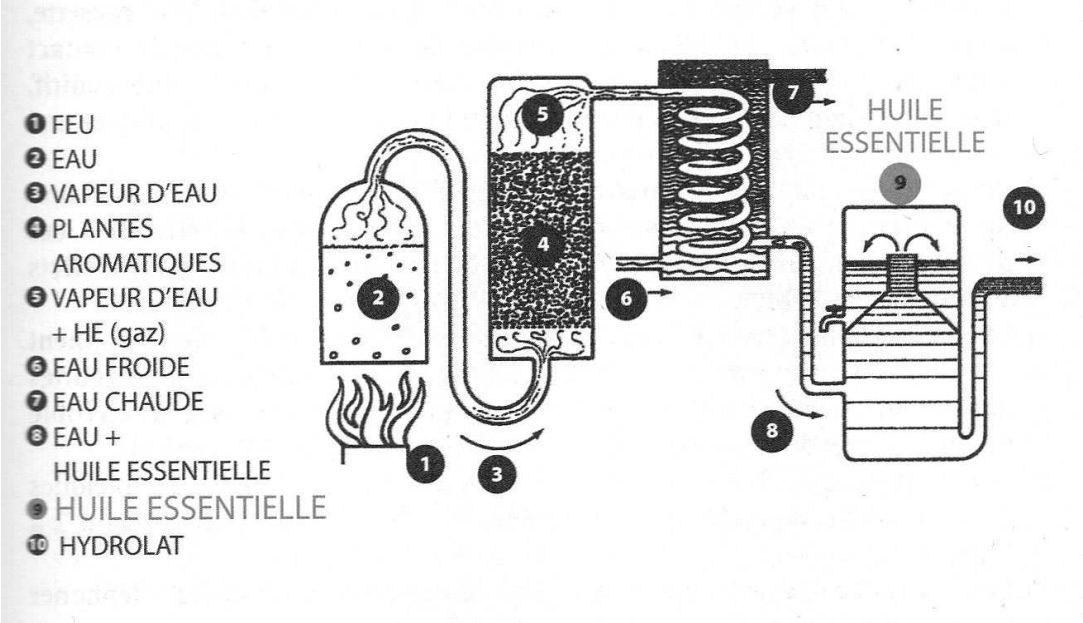
Guide d'Aromathérapie Familiale

Les huiles essentielles indispensables pour vous et votre famille

© Lydie Bonnet => http://www.chrysalide-bien-etre.com et http://www.aromalves.com

L'aromathérapie utilise des extraits de certaines plantes, que l'on appelle des Huiles Essentielles (ou H.E.). Elles sont obtenues par distillation de vapeur d'eau, extraction ou pressurisation de la matière odorante prélevée sur les plantes, et elles contiennent donc des éléments physiques de ces végétaux.



Les principes actifs des huiles essentielles sont utiles et efficaces dans de nombreux domaines de la vie quotidienne : parfums, soins cosmétiques de la peau et des cheveux ; ils aident à digérer, à rééquilibrer les nerfs, à lutter contre la douleur (massages sportifs) ou à préparer au sommeil.

Mais l'action la plus intéressante des huiles essentielles s'effectue au niveau de la recharge en énergie de nos batteries neuro-hormonales et de la rééquilibration de notre terrain. En effet, une des causes majeures des maladies modernes est la diminution des défenses immunitaires de l'organisme qui permet le développement des maladies infectieuses, des cancers, et le vieillissement précoce (cardio-vasculaire, nerveux, articulaire et cérébral). Son utilisation vise la prévention de la maladie.

Les huiles essentielles doivent être choisies avec le même soin qu'un médicament homéopathique ; elles doivent correspondre exactement au terrain du sujet. Entrer en résonnance avec les énergies de la personne. Ce qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre.

Chémotypes ou race chimique

La composition chimique d'une Huile Essentielle est complexe et chaque classe chimique est étroitement liée à une réponse thérapeutique précise.

Différents facteurs tels, l'ensoleillement, l'altitude, la nature et la composition du sol, peuvent influer sur la biosynthèse végétale. Dans les huiles essentielles on parle aussi de millésimes, car d'une année à l'autre pour un même lieu on peut avoir une qualité différente et exceptionnelle.

Par exemple, l'Huile essentielle de ROMARIN, de l'espèce botanique ROSMARINUS OFFICINALIS L. présente 3 Chémotypes différents et par la même, 3 indications thérapeutiques différentes :

- Rosmarinus Officinalis Camphre : a des propriétés anti-inflammatoires.
- Rosmarinus Officinalis Cinéole : a des propriétés antiseptiques pulmonaires et mucolytiques
- Rosmarinus Officinalis Verbénone : a des propriété cholagogues et hépatoprotectrices.

© Lydie Bonnet => http://www.chrysalide-bien-etre.com et http://www.aromalves.com

Achat d'une HE

Une Huile Essentielle (H.E.) de bonne qualité doit être garantie 100 % pure et naturelle

Tenir compte de :

- Espèce Botanique précise, Chémotype
- Partie de la plante distillée : écorce, feuilles ….
- Origine géographique
- Mode de culture : bio, sauvage ….

Conservation

Dans des flacons en verre coloré, à l'abri de la lumière dans un lieu où la température est stable, les huiles essentielles ou mélange d'huile essentielles (synergie) se conservent pendant 5 ans.

Si l'HE est mélangée à une huile végétale (HV), se mélange devra être utilisé dans les 3 ans à cause des risques de rancissement de l'huile végétale. Parfois même juste quelques mois car certaines HV sont très sensibles.

Précautions d'usage

- Pour une première utilisation d'une quelconque huile essentielle, pensez à la tester en mettant une trace au niveau du pli interne du coude/ du poignet pendant 10 minutes pour voir comment vous réagissez. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau.
- Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes. Après application de ces huiles ne pas s'exposer au soleil ou UV pendant 6 heures.
- Conservez vos huiles essentielles à l'abri de la chaleur et de la lumière
- Bien fermer vos flacons après chaque utilisation
- Ne pas les laisser à la portée des enfants, veillez à les placer dans des endroits peu accessibles pour eux (en hauteur sur une étagère fermée…)
- Si vous avez une projection d'huile essentielle dans les yeux, ayez le réflexe de mettre de l'huile végétale (d'où l'intérêt d'en avoir toujours dans votre trousse d'urgence) directement dans votre œil et de bien le rincer à l'huile. Si l'irritation persiste, consultez rapidement votre ophtalmologue
- N'utilisez jamais d'huile essentielle en interne, et encore moins à jeun (sur un estomac vide), sans l'avis de votre aromathérapeute
- N'utilisez jamais d'huile essentielle pure dans vos oreilles (en interne), dans les yeux et ou les parties génitales
- Si une huile essentielle est ingérée par erreur, avalez de suite 2 à 3 cuillère à soupe d'huile d'olive par exemple et du charbon (en gélules/ poudre, en vente en pharmacie) et le cas échéant allez aux urgences
- La plupart des huiles essentielles sont contre-indiquées aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

HE à Eviter :

- **Femmes enceintes** : Angélique, Badiane, Basilic, Cèdre, Céleri, Citronnelle, Cumin, Estragon, Fenouil, Genièvre, Hysope, Laurier, Marjolaine, Menthe, Myrrhe, Persil, Romarin, Sarriette, Sauge, Thuya, Thym.
- **Epilepsie** : Fenouil, Hysope, Sauge, Thym, Thuya, Romarin.
- **Hypertension** : Hysope, Sauge, Thym, Romarin.

© Lydie Bonnet => http://www.chrysalide-bien-etre.com et http://www.aromalves.com

Liste des huiles essentielles pouvant être irritantes ou avoir des indésirables : Achillée Millefeuille, Acore calamus, Ajowan, Aneth, Anis, Bay st Thomas, Cannelle, Carvi, Cèdre Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Cumin, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Fenouil, Girofle, Inule odorante, Khella, Lantana, Laurier, Lemongrass, Litsée citronnée, Manuka, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Origan compact, Origan vulgaire, Persil, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Sarriette, huile aromatique à la Sauge officinale, Serpolet, Tagète, Térébenthine, Thym saturéoïdes, Thym vulgaire à thymol, Verveine.

Liste des huiles essentielles pouvant être photosensibilisantes : Angélique, Bergamote, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Verveine.

Par principe : pas d'huiles essentielles chez les femmes enceintes, allaitantes, ni chez les enfants de moins de 3 ans sans avis médical ou d'un aromathérapeute

Hydrolats

Le véritable hydrolat possède les vertus des huiles essentielles, c'est le sous-produit de la phase aqueuse récoltée à la sortie de l'alambic après décantation. C'est en fait une eau chargée en molécules actives volatiles de plantes. Mais la concentration en principes actifs n'est pas la même, l'hydrolat est plus doux.
Les hydrolats sont utilisés de plusieurs manières : cosmétique, cuisine, mais surtout en "**hydrolathérapie**", la version douce de l'aromathérapie, mais à l'utilisation beaucoup plus simple, surtout pour les enfants.

Les hydrolats sont des produits extrêmement sensibles à la lumière, à la chaleur, et aux pollutions microbiennes. Les hydrolats purs, c'est à dire sans aucun conservateur, ne peuvent se conserver qu'un an en étant stocké au frais. Il est donc indispensable de les acheter en connaissant la date d'obtention et les conditions de stockage jusqu'à votre achat. Il est également indispensable de vérifier que ces hydrolats sont purs et ne contiennent aucun conservateur (contrairement à de nombreuses marques qui, même en BIO, ajoutent des conservateurs le plus souvent synthétiques à leurs hydrolats).

Mode d'emploi des Huiles Essentielles

Les HE ne sont pas solubles dans l'eau, pour les diluer il faudra les mélanger à de l'huile, alcool, dispersant, miel, savon …

IMPORTANT : le parfum qui se dégage d'un mélange d'HE doit impérativement vous plaire. Le corps sait instinctivement ce dont il a besoin, alors humez, sentez chaque H.E. et inventez ! Si aujourd'hui vous craquez pour le Ylang-Ylang, il est possible que demain vous l'ayez en horreur. Ne vous étonnez pas, votre corps n'a plus besoin de cette essence.

Diffuseur de parfum :

L'utilisation d'un diffuseur est recommandée pour traiter les affections respiratoires, désinfecter la chambre des enfants ou, plus simplement assainir l'atmosphère de la maison, permettant une pénétration directe dans les poumons, puis dans le sang.
Pour cet usage, il ne faut jamais mélanger les H.E. à un solvant (alcool, huile, dispersant) ni utiliser l'oléorésines ou baumes (peu volatils).
Pour désinfecter la maison, laissez en marche votre diffuseur d'arômes une heure.

Sur un mouchoir : très efficace, mettez dessus 1-2 gttes et respirez pendant quelques minutes.

Bains :

15 à 30 gouttes d'H.E. suivant la baignoire, diluées dans un produit bain moussant ou dispersant au moment de rentrer dans l'eau. Je conseille de **commencer par 10 gouttes maximum**.
La **douche** n'a pas le même effet qu'un bain, cependant le résultat est intéressant. Il suffit de mettre sur le gant de toilette, le gel douche puis les huiles essentielles (H.E.) pour qu'elles puissent se diluer.
Pour un adulte : 2 à 3 gouttes d'H.E.

Massages :

Une des meilleures applications, on arrive aux mêmes résultats que la voie interne.

Dilutions

- Huile pour le visage, les peaux sensibles et les enfants : dilution 0,5 à 2 %.
- Huile pour le corps (grand massage) de 2 à 3 %.
- Huile pour traiter une partie du corps : 5 à 10 %. Ou plus suivant le cas

1 ml d'HE correspond environs à **20-35 gttes**

Tout dépend de la viscosité de l'HE, du codigoutte utilisé par le fournisseurs. Aroma-zone (1ml = 35 gttes), Pranaröm (1ml = 22 gttes). Si vous ne connaissez pas les correspondances de votre fournisseur, utilisez une moyenne de 25 gttes pour 1ml

Pour un flacon de 100 ml d'huile végétale (HV) on va utiliser par exemple :

- 100 ml d' HV pour une dilution à 1% = 1 ml = 25 gttes d'HE
- 100 ml d' HV pour une dilution à 3% = 3 ml = 75 gttes d'HE
- 100 ml d' HV pour une dilution à 8% = 8 ml = 200 gttes d'HE

N'utilisez pas plus de 4 HE ensemble

Massage des pieds

Une très bonne technique à utiliser dans le cadre familial.

Suivant les principes de la réflexologie, les pieds sont le miroir du corps, chaque organe est représenté par un point réflexe sur le pied. Certains organes se retrouvent sur les deux pieds, par exemple les poumons, d'autres ne sont que sur un pied, par exemple la rate se trouve sur le pied gauche.

L'art de la réflexologie plantaire consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer et de rétablir l'équilibre.
Sans devenir un pro de la réflexologie vous pouvez juste masser vos pieds avec une HE afin de soulager et rééquilibrer votre organisme.

Mode d'emploi : passez une huile végétale (HV) sur la plante votre pied et ajoutez 2 gttes d'HE, massez. Si vous utilisez une HE du type Eucalyptus au bout de quelques secondes vous serez étonné de sentir ces effets un niveau des poumons et gorge.
L'huile végétale doit bien pénétrer (huile noyau d'abricot, macadamia, pépin de raisin …) le pied ne doit pas être trop glissant. Commencez par détendre les chevilles, pieds, articulations, orteils (mouvements de rotation, légers étirements, lissage) puis continuez par des mouvements plus localisés.

Voie interne et/ou orale : (pour information)

Pas d'usage prolongé par voie interne sans justification.

Doses moyennes admissibles : 1 goutte par tranche de 10 kg de poids corporel, de préférence diluée dans un solvant naturel (huile, alcool, dispersant, miel, sucre ...). Certaines préparations se font avec des gélules, souvent gastro-résistantes, seuls les pharmaciens sont équipés pour faire ce type de produit.

La voie buccale est à proscrire pour les personnes présentant des problèmes gastriques et des antécédents d'ulcération.

- Prise normale (hygiène et prévention) : 1 à 4 gouttes par jour pour un adulte pour les H.E. non agressives ou toxiques (H.E. à phénols ou à cétones *).

- Prises exceptionnelles : 6 à 12 gouttes par jour pendant 3 à 7 jours pour un adulte en traitement intensif préventif ou curatif.

* Principales H.E. à phénols : ajowan, cannelle, girofle, muscade, origan, sarriette, thym fort ...
Principales H.E. à cétones : absinthe, anis, armoise vulgaire, camphre, carvi, cèdre, fenouil, hysope, inule, massoïa, sauge officinale, thuya ...

D'autres modes de voie interne sont possibles : suppositoires, ovules (préparation en pharmacie)

Les huiles essentielles les plus efficaces pour …

Acné : Tea-tree, Laurier, Lavande, Origan

Angoisses-Anxiété : Camomille, Lavande

Angine : Tea-tree, Eucalyptus, Origan

Aphte : Tea-tree

Asthme (nerveux) : Camomille, Lavande, Gaulthérie

Ballonnements : Menthe, Basilic

Bronchiolite : Ravintsara

Bronchite : Tea-tree, Eucalyptus, Origan

Brûlures : Lavande

Colique : Camomille, Menthe, Basilic

Courbatures, crampes, tendinites : Gaulthérie

Démangeaisons : Camomille, Lavande

Dents : Tea-tree, Laurier, Menthe, Origan

Fatigue : Origan, Ravintsara,

Foie (crise) : Menthe, Gaulthérie

Grippe : Tea-tree, Eucalyptus, Laurier,

Gastrite – **Hyperacidite** : Camomille

Gastro-enterite : Laurier, Menthe, Basilic

Herpes : Tea-tree, Menthe, Ravintsara

Hepatite : Menthe, Ravintsara,

Hyper-emotivite –sensibilite : Camomille, Lavande

Hematome- coups : Helicryse, Gaulthérie

Indigestions : Menthe, Basilic

Insomnies : Camomille, Lavande, Ravintsara

Mal des transports : Menthe, Basilic

Migraines : Menthe, Camomille, Basilic

Mycose : Tea-tree, Laurier

Nausées – **vomissements** : Menthe, Camomille, Basilic

Otite : Tea-tree, Eucalyptus

Œdèmes : Helicryse

Panique – Phobie : Camomille

Piqûres insectes : Lavande, Tea-tree

Poux (prévention) : Lavande

Rhinopharyngite : Tea-tree

Rhumatismes –arthrite : Helicryse, Eucalyptus, Origan, Gaulthérie

Sinusite : Tea-tree, Eucalyptus, Menthe, Origan

Spasmes digestifs (hépatique-bile) : Camomille, Lavande, Basilic

Varices : Helicryse

Avec les huiles essentielles suivantes : Basilic exotique, Camomille romaine, Eucalyptus radiata, Gaulthérie, Helicryse italienne, Laurier noble, Lavande fine, Menthe poivrée, Origan, Ravintsara, Tea-tree

Voir la variété exacte sur chaque fiche

Basilic Exotique

Ocymum Basilicum ssp basilicum

Partie distillée : Sommité fleurie

Origine : Inde, Vietnam, Madagascar

Propriétés

Huile revigorante et vitalisante. Le Basilic est le meilleur des toniques pour le système nerveux, en plus il remet les idées en place. Il combat le stress, la fatigue et augmente la résistance du corps. A une action anti-dépressive et stimule la mémoire. Régularise le système neurovégétatif, **antispasmodique puissant**, antiviral, fébrifuge. Conseillé aussi dans l'hépatite virale, maladies infectieuses tropicales et le mal des transports. Stimulant digestif, surrénal et circulatoire.

Principales Indications

- Spasmes : gynécologiques, urinaires (cystites), intestinaux (gastro-entérites), musculaires (crampes)

- Infections virales : grippe intestinales, hépatite virale, entérite virale, angine

- Troubles digestifs : nausées, vomissements, mal des transports, aérophagie, flatulences …

- Spasmophilie

Utilisation

Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. (dans un dispersant, sucre ou miel) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée. **Voie à éviter.**

Voie Externe **:** 1 ou 2 gouttes d'H.E. en application sur le plexus solaire dans les spasmes digestifs (spasmes de l'estomac, de la vésicule biliaire et du sphincter d'Oddi), l'aérophagie, le long de la colonne vertébrale (fatigues et dépression).
Dans le bain ou sous la douche pour donner un "coup de fouet".
En inhalations pour les rhumes, sinusites etc.. (fermer les yeux, très irritant) ou utilisez un diffuseur de parfum.

Précautions d'emploi

Irritante à diluer dans 50% d'huile végétale
Déconseillé aux femmes enceintes. L'huile qui contient un pourcentage élevé de méthyl chavicol et doit être utilisé avec soin. Stupéfiant à hautes doses.

Enfants : NON, utilisez l'HE Estragon qui est similaire et plus douce.

Autre

Vous pouvez ajouter 1 gtte dans votre vinaigrette pour parfumer votre salade.
Anti-fourmis : tracez sur le sol une ligne avec votre doigt imprégné de Basilic, vous venez de créer une frontière olfactive contre ces envahisseuses.

Au niveau olfactif l'huile se mélange bien avec le Géranium et la Lavande.

Camomille romaine **Anthemis nobilis / Chamaemelum nobile**	**Partie distillée** : Fleurs **Origine** : France, Belgique
Propriétés C'est une **super anti-stress**, voire anti-dépressive mais aussi une **anti-douleur** et anti-inflammatoire par excellence. Apaise les démangeaisons, antiallergique mais aussi antiparasitaire (vers, ascaris ..) et antifongique (champignons, candida …)	**Principales Indications** - Tous les problèmes d'origine nerveuses : respiratoires (asthme), digestifs (aérophagie, colites, hyperacidité …), cutané (eczéma, psoriasis) - insomnie, angoisses, mélancolie, hyperactivité, chocs nerveux. - gynécologiques : règles douloureuses - spasmes divers, migraines, dents …
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 2 gouttes d'H.E. 3 fois par jour, sur une durée limitée, pour les troubles nerveux, digestifs et parasitoses intestinales. Voie Externe **:** massage, diffusion, tout lui est permis.	**Précautions d'emploi** On peu l'utiliser pure sur la peau. **Enfants** : OUI, parfaite pour eux si on respecte les dosages.
Autre Appelée aussi Camomille Noble HE chère env. 9 Euros/5ml car elle a un rendement de 400-900 ml d'HE pour 100 kg de fleurs Au niveau olfactif l'huile se mélange bien avec géranium, la lavande, la rose.	

Eucalyptus radié **Eucalyptus radiata**	**Partie distillée** : Feuilles **Origine** : Australie
Propriétés Anti-infectieuse, énergétisante puissante ; H.E. particulièrement recommandée dans les **affections respiratoires aiguës et chroniques**, dans les pertes d'énergie (fatigue chronique) et dans les déficits immunitaires.	**Principales Indications** - Bronchites, sinusites, rhumes, grippes, épidémies virales, otites - Asthénies profondes
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. (dans un dispersant, sucre ou miel) 2 à 6 fois par jour, sur une durée limitée. Voie Externe **:** massage, diffusion, tout lui est permis. Pour la fatigue, en massage le long de la colonne vertébrale,	**Précautions d'emploi** Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse. On peu l'utiliser pure sur la peau. **Enfants** : OUI, parfaite pour eux si on respecte les dosages.
Autre En synergie avec Ravintsara, ce mélange est idéal pour les enfants et adultes, sous forme de massage sur le thorax et dos, en dilution avec une huile végétale.	

Gaulthérie couchée **Gaultheria procumbens**	**Partie distillée** : Feuilles **Origine** : Canada, Chine
Propriétés HE du sportif, très efficace sur toutes les **douleurs inflammatoires**. Huile chauffante, anti-douleur, antirhumatismale Stimule la cellule hépatique, protège le foie. Fait baisser la tension artérielle, la fièvre et est un draineur urinaire. Dilate les vaisseaux sanguins et permet une meilleure circulation au niveau du cœur et de la tête. « Aspirine naturelle »	**Principales Indications** - Tendinite, arthrite, rhumatismes, arthrose - Crampes et contractures musculaires. Traumatismes, fracture osseuse. - Artériosclérose, hypertension, coronarite - Fatigue hépatique
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, pour les problèmes de foie 1 gouttes d'H.E. (dans un dispersant, sucre ou miel) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée. **Voie à éviter**. Voie Externe **:** massage en dilution avec une huile végétale.	**Précautions d'emploi** Déconseillée aux femmes enceintes. Irritation possible cutanée en mode pur. **Enfants** : NON, déconseillée au moins de 6 ans
Autre Chauffe localement le muscle. En synergie avec le Laurier noble, l'Hélichryse pour les crampes, déchirures, entorses …	

Hélichryse Italienne **Helichrysum italicum ssp serotinum**	**Partie distillée** : Sommité fleurie **Origine** : Corse, sud de la France, Sardaigne
Propriétés L'huile essentielle des **trauma** :anti-hématome, anti-inflammatoire, anti-douleur, anti-phlébitique, anti-coagulante, antispasmodique et cicatrisante Stimulante hépatopancréatique.	**Principales Indications** - Hématomes en prévention ou curatif : extraction dentaire, opération chirurgicale, coup interne ou externe … - Pathologies inflammatoires : arthrite, tendinite, cellulite, phlébite, œdème, couperose, rhumatisme … - Crevasses, fractures osseuses, troubles métaboliques du foie, maladie de Raynaud (mains et pieds froids), varices
Utilisation Voie Interne **:** uniquement sur conseil d'un aromathérapeute. **Voie à éviter**. Voie Externe **:** Pas de diffusion atmosphérique. Application locale 1 ou 2 gouttes d'H.E sur l'hématome récent ou pas (même sur une plaie).	**Précautions d'emploi** Déconseillée chez la femme enceinte. **Enfants** : OUI, avec prudence
Autre Appelée aussi Immortelle. L'hélichryse italienne est chère mais reste un indispensable de l'aromathérapie familiale. Bien faire attention au chémotype pour ne pas la confondre avec l'hélicryse en provenance de Yougoslavie ou Madagascar qui n'a pas les mêmes propriétés.	

Laurier Noble **Laurus nobilis**	**Partie distillée** : Feuilles **Origine** : Méditerranée
Propriétés Anti-bactérienne large et puissante (staphylocoques, streptocoques …), anti-virale, anti-douleur. Fongicide (champignons type candidas). Puissante antidouleur, elle agit efficacement contre les névralgies. Anti-hématomes et cicatrisante. Elle dilate les coronaires (vaisseaux sanguins assurant l'irrigation du muscle cardiaque). Elle est anti-sclérosante et anti-nécrosante : elle fait tout pour que les tissus « vivent », restent souples. Elle active la circulation lymphatique. Sur le plan digestif, elle empêche la décomposition et la fermentation, responsables de ballonnements. Elle stimule l'immunité. Régule le système nerveux. Sphère respiratoire, elle aide à évacuer les mucosités, facilite la toux et empêche le nez de couler	**Principales Indications** - Infections cutanées :abcès, furoncle, acné, escarre, plaie atone, mycoses, psoriasis, - Affections intestinales :aérophagie, flatulence, fermentation, diarrhée - Affections bucco-dentaires :aphte, gingivite, abcès … - Infections respiratoires : grippe, rhume, sinusite, bronchite, angine - Anxiété, dépression - Crampes, douleurs musculaires, arthrite, rhumatismes
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. (dans un dispersant, sucre ou miel) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée. Voie Externe **:** Frictions, massages, diffusion atmosphérique.	**Précautions d'emploi** Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse. Sensibilisation de type allergique possible, utiliser diluée et avec précaution **Enfants** : OUI, avec prudence.
Autre L'huile essentielle de laurier ressemble à bien des égards à celle de l'arbre à thé mais elle est plus antivirale, donc encore plus intéressante en cas de grippe par exemple. Elle est aussi plus efficace contre les mycoses et les problèmes de bouche. Avec Ravintsara, c'est l'essence antivirale par excellence.	

Lavande vraie **Lavandula angustifolia**	**Partie distillée** : Sommité fleurie **Origine** : France (qualité supérieure) Pays de l'Est (qualité inférieure)
Propriétés C'est celle qui offre le plus grand nombre d'applications thérapeutiques parmi toutes les huiles essentielles surtout quand les symptômes sont causés par un problème nerveux. Anti-infectieuse, anti-inflammatoire. Antimycosique, antispasmodique, antiépileptisante. Elle calme les systèmes sympathique et parasympathique. Fluidifie le sang, régularise le coeur, action hypotensive. Sédative. Anti-rhumatismale. Stimule la production de globules blancs. Analgésique, bactéricide, sudorifique. D'après Dr. J. Valnet : " L'essence de Lavande tue le bacille d'Eberth (typhoïde), le staphylocoque, le bacille de Loeffler (diphtérie), le bacille de la tuberculose, le pneumocoque et le streptocoque hémolytique.".	**Principales Indications** - Circulatoire : abaisse la tension artérielle, congestion lymphatique, engelures. - Digestive : colique, flatulence, gastro-entérite, indigestion, nausée, diarrhée, maux d'estomac. - Excrétoire : cystite, rétention d'eau. - Tête : mauvaise haleine, maux d'oreille, maux de tête, migraine, infections du nez et de la gorge, sinusites. - Règles : irrégularité, leucorrhée, faibles, douloureuses, PMS. - Musculaire : maux et douleurs, rhumatisme, entorse, manque de tonus. - Nerveux : anxiété, dépression, faiblesse générale, irritabilité, palpitations, insomnie, stress, chocs nerveux, névralgie. Séquelles de paralysie. - Respiratoire : tous les problèmes liés à un catarrhe, à la grippe. Asthme, bronchite, toux, coqueluche, tuberculose. - Peau : acné, piqûres d'insectes, cellulite, furoncles, dermatose, eczéma, inflammation, psoriasis, brûlures de soleil, peau sèche, herpès, peau grasse, mycoses, candida.
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. (dans un dispersant, sucre ou miel) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée. Voie à éviter. Voie Externe **:** Parfaite pour ça (diffusion, massages, bains …) et peu s'appliquer pure	**Précautions d'emploi** Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse. **Enfants** : OUI, parfaite pour eux si on respecte les dosages.
Autre On l'appelle aussi Lavande fine, officinale	

Menthe Poivrée **Mentha x piperita**	**Partie distillée** : Sommité fleurie **Origine** : France, USA
Propriétés Le menthol contenue dans cette HE a une action tonique et stimulante à tous les niveaux : digestif, cardiaque, respiratoire, nerveux. Elle n'est pas pour autant excitante. Action anti-virale, antidouleur par anesthésie, anti-inflammatoire. Décongestionne le foie, draine les organes d'élimination (foie, reins,intestins).	**Principales Indications** - Toutes les nausées, vomissements, mal de transport, indigestions, gueule de bois - Migraines,, céphalées, névralgies, sciatiques, coups, chocs - herpès, zona, varicelle, urticaire … - Rhinite, sinusite, toute la sphère ORL - Paresse du foie et du pancréas, surcharge hépatique, hyperacidité gastrique, colites -Fatigue physique, mentale et sexuelle
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. (dans un dispersant, sucre ou miel) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée. Voie Externe **:** 1 ou 2 gouttes d'H.E. sur un mouchoir à respirer pour des nausées, migraines … une bonne alternative à la voie interne. Frictions appliquées avec précaution (effet réfrigérant très puissant)	**Précautions d'emploi** Irritation cutanée possible : diluer à 30% maximum dans une huile végétale. A forte dose, neurotoxique et abortive : **fortement déconseillée chez la femme enceinte, allaitante, les sujets épileptiques, les personnes âgées.** **Enfants** : NON, déconseillée au moins de 6 ans
Autre A fortes doses peut empêcher de dormir.	

Origan compact **Origanum compactum**	**Partie distillée** : Sommité fleurie **Origine** : Maroc, Sud de la France
Propriétés Le super « **antibiotique** » naturel. On parle ici d'un Eubiotique (antibotique =>anti-vie). Les eubiotiques détruisent que les germes nocifs tout en protégeant les « gentilles bactéries » A une action **antibactérienne**, anti-virale et anti-infectieuse à large spectre. Tonique et stimulante, renforce les défenses immunitaires. Action curative et préventive. Ne pas utiliser pour de simples bobos mais pour des cas graves. **Pranarôm** propose sous forme encapsulée et prédosée, boites de 30 ou 40 capsules (**OLEOCAPS 1** ou **ORIGAN** de Pranarôm). Le consommateur a donc la possibilité d'en faire un emploi en toute sécurité pour bénéficier de ses remarquables activités en infectiologie.	**Principales Indications** - Infections bucco-dentaires: abcès dentaire, extraction dentaire (prévention) - Infections des voies respiratoires: sinusite, otite, angine, laryngite, pharyngite, rhinopharyngite, bronchite, pneumonie, grippe. - Infections cutanées: abcès cutané, furoncle, anthrax, plaie infectée, gale, acné, teigne. - Infections digestives: diarrhée infectieuse, dysenterie, amibiase, flatulence. - Infections urinaires: cystite, pyélonéphrite. - Infections gynécologiques : leucorrhée, endométriose, candidose vaginale. - Infections lymphatiques : adénite, lymphangite. - Risques infectieux tropicaux: typhus, hépatite virale, paludisme. - Asthénie générale profonde. Maladie de Crohn …
Utilisation Voie Interne **:** 2 capsules avant/pendant les repas, 3 fois par jour, pendant 5 jours. En prévention 2 capsules, 1 fois par jour max 3 semaines. Voie Externe **:** à éviter ou très diluée	**Précautions d'emploi** Déconseillée pendant la grossesse et allaitement **Dermocaustique** : ne jamais utiliser pure sur la peau **Surcharge hépatique** possible si on respecte pas les doses et la durée. **Enfants** : NON, sauf si enfant de + de 6 ans avec des symptômes graves importants et en respectant les doses indiquées. De 6 à 10 ans, dose réduite de moitié de celle de l'adulte.
Autre : Vous pouvez trouver ces capsules à la pharmacie d'Auchan, porte d'Espagne.	

Ravintsare **Cinnamomum camphora sb 1,8-cinéole**	**Partie distillée** : Feuilles **Origine** : Madagascar
Propriétés **Antivirale** exceptionnelle et anti-infectieuse. Surtout pour les voies respiratoires. Renforce l'immunité en stimulant les glandes surrénales. Energisante mais pas excitante, aide à retrouver un équilibre nerveux. Anti-douleur et antispasmodique. Expectorante. Décontractante. Favorise le drainage lymphatique. **Huile essentielle des épidémies pour toute la famille.**	**Principales Indications** - ORL : Bronchiolite du nourrison (diffusion), grippe, épidémies virales (rhumes, bronchites, sinusite, angine …) - Déficiences immunitaires graves, fatigue, insomnie, dépression - Hépatite, varicelle, zona, herpès labial et génital
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. pure ou dans un dispersant (sucre, miel…) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée.. Voie Externe **:** tout est permis (diffusion, massage, embaumement, bain …)	**Précautions d'emploi** Pas toxique, superbe tolérance cutanée peut être utilisée par tous sauf pendant les 3 premiers mois de grossesse. **Enfants** : OUI, parfaite pour eux si on respecte les dosages.
Autre A ne pas confondre avec le Ravensare aromatica ou anisata bien vérifier le nom latin de la plante et son chémotype.	

Tea-tree **Melaleuca alternifolia**	**Partie distillée** : Feuille **Origine** : Australie
Propriétés Excellent **anti-infectieux** polyvalent. Antibactérienne très efficace sur un grand nombre de germes pathogènes, le tea-tree sera très souvent le cœur d'une synergie anti-infectieuse. De plus, elle est antivirale, antifongique et antiparasitaire. Voilà qui complète le tableau et renforce son intérêt pour diverses pathologies infectieuses. Elle est utile en prévention des coups de soleil et de brûlures (radiodermites) causées par les traitements anticancéreux par rayons. Tonifiant cardiaque, renforce le cœur et ses ventricules. Décongestionnant veineux et lymphatique. Renforce les défenses immunitaires.	**Principales Indications** - Affections bucco-dentaires : aphtes, bouton de fièvre, stomatite, gingivite … Blanchissement email dentaire - Peau : herpès, zona, plaie, gale, acné, teigne, mycose, abcès cutané - Angine, sinusite, bronchite, otite, rhinopharyngite - Cystite, vaginite, leucorrhée - Epuisement général - Vers intestinaux
Utilisation Voie Interne **:** A titre indicatif, 1 à 2 gouttes d'H.E. pure ou dans un dispersant (sucre, miel …) avant ou après les principaux repas, sur une durée limitée. Voie Externe **:** diffusion, massage, bain …	**Précautions d'emploi** Bonne tolérance cutanée mais peu provoquer quelques irritations. Ne pas utiliser pendant les 3 premiers mois de grossesse. **Enfants** : OUI, parfaite pour eux si on respecte les dosages.
Autre Appelée aussi Arbre à thé	